

Технологические карты блюд для ДОУ

Все блюда, предлагаемые детям в детском саду, следует готовить в соответствии с **технологическими картами**. Представляем вам - технологические карты рецептов салатов. Дополнительные материалы по [организации питания в ДОУ](#) вы найдете в соответствующем разделе портала.

Каждое блюдо должно обладать достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствовать физиологическим возрастным потребностям детей, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Технологическая карта № 1

Наименование блюда: **Винегрет овощной**

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Картофель	14,7	11				
Свекла	9,5	7,5				
Морковь	6,5	5				
Огурцы соленые	19	15				
Лук репчатый		7,5				
Масло растительное	5	5				
ИТОГО			0,63	5,07	4,16	64,63

Выход: с маслом 50 г.

На диеты № 5, 8, 9, 15.

Технология приготовления. Свеклу варят в кожуре или запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают ломтиками толщиной 2´10 мм. Картофель очищают, нарезают ломтиками 2´10 мм, заливают (1/4 объема) кипящей водой, закрывают крышкой и припускают до готовности (7 мин), отвар сливают, охлаждают. Морковь очищают, нарезают и припускают (отдельно от картофеля), отвар сливают, охлаждают. Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1´6 мм. Лук репчатый нарезают мелким кубиком (рубят), бланшируют (ошпаривают). Картофель и морковь можно отварить в целом виде очищенными по отдельности, затем охладить и мелко нарезать. Овощи соединяют, заправляют нерафинированным растительным маслом, солью, хорошо перемешивают, и готовый винегрет выносят на раздачу. Чтобы свекла не окрашивала другие овощи, ее заправляют отдельно, затем соединяют с овощами. Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной полностью или частично. Капусту перебирают, мелко рубят. Если капуста кислая, промывают до рубки охлажденной кипяченой водой, откидывают на сите.

Температура подачи – 14 оС.

Требования к качеству. Овощи аккуратно нарезаны, нарезка сохранилась, цвет и запах соответствуют виду овощей. Вкус в меру соленый. Винегрет уложен горкой. Консистенция вареных овощей – мягкая, сырых – слегка хрустящая.

Технологическая карта № 2

Наименование блюда: Салат витаминный

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Капуста белокочанная	25	20				
Яблоки свежие	14	10				
Морковь	16	13				
Сахар	2,5	2,5				
Масло растительное	5	5				
Лимонная кислота	0,05	0,05				
Вода для разведения лимонной кислоты	2,5	2,5				
ИТОГО			0,57	5,07	5,77	70,97

Выход: с маслом 50 г.

На диеты № 5, 7, 8, 9, 10, 15 (9 – без сахара).

Технология приготовления. Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5'15мм), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Морковь чистят, моют, ошпаривают, натирают на терке тонкой соломкой. Яблоки моют, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют соломкой (2'15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты, чтобы не потемнели. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают и выносят на раздачу.

Температура подачи – 14 оС.

Требования к качеству. Нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся. Окраска овощей и яблок не изменилась. Аромат и вкус кисло-сладкий, свойственный входящим в салат продуктам, в меру соленый.

Технологическая карта № 3**Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками**

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Капуста белокочанная	35,5	28,5				
Яблоки свежие	14,5	10				
Морковь	12,5	10				
Масло растительное	5	5				
Лимонная кислота	0,05	0,05				
Вода для разведения лимонной кислоты	2,5	2,5				
ИТОГО			0,68	5,07	3,5	60,55

Выход: с маслом 50 г.
На диеты: № 5, 7, 8, 9, 10, 15.

Технология приготовления. Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5×15 мм), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Морковь моют, чистят, ошпаривают, натирают на терке тонкой соломкой. Яблоки моют, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют соломкой (2×15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты, чтобы не потемнели. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют растительным маслом, хорошо перемешивают и выносят на раздачу.

Температура подачи – 14 оС.

Требования к качеству. Нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся. Окраска овощей и яблок не изменилась. Аромат и вкус кисло-сладкий, свойственный входящим в салат продуктам, в меру соленый

[Перейти в раздел "Организация питания в ДОУ" >>](#)

Дата размещения: 20.07.2010

Источник: [Журнал "Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ", №0 2010](#)